Siasati Kematian Sebelum Sekarat

Inspirasi untuk mereka
yang menanti dan menghadapi
kematian

www.facebook.com/aryavamsa.frengky

Siasati Kematian Sebelum Sekarat
Oleh Aryavamsa Frengky

Sampul & Tata Letak : poise design

Ukuran Buku Jadi	: 130 x 185 mm
Kertas Cover	: Art Cartoon 210 gsm
Kertas Isi	: HVS 70 gsm
Jumlah Halaman	: 72 halaman
Jenis Font	: Calibri Baumans

Diterbitkan Oleh :

Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Telp. 0274 542 919
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Oktober 2016
Untuk Kalangan Sendiri

Daftar Isi

Prawacana Penerbit

Sangha Dana masa Kathina merupakan hari dimana anggota Sangha berkumpul setelah menjalani tiga bulan masa vassa. Pada masa vassa tersebut Sangha mendalami dan mempraktikkan Dhamma ajaran sang Buddha.

Perayaan Kathina merupakan kesempatan bagi seluruh umat Buddha untuk dapat menanam jasa kebajikan dengan berdana kebutuhan – kebutuhan pokok Sangha. Dhamma sebagai ajaran Guru Agung kita harus terus dilestarikan agar manfaatnya dapat dirasakan oleh semua makhluk.

Pengetahuan adalah hal yang wajib dimiliki setiap manusia. Itu artinya manusia membutuhkan sumber pengetahuan yang lebih spesifik, dalam hal ini adalah bagaimana menyiasati kematian sebelum waktunya tiba. Pengetahuan tersebut tidak disajikan di banyak buku. Maka dari itu *Free Book Insight Vidyasena Production* menerbitkan buku yang berjudul

“**Siasati Kematian Sebelum Sekarat**” yang ditulis oleh Aryavamsa Frengky, M.A.

Penerbit mengucapkan terima kasih kepada Aryavamsa Frengky yang bersedia memberikan kesempatan kepada *Insight Vidyasena Production* untuk memproduksi buku ini, serta pihak-pihak yang membantu terlaksananya produksi buku ini. Tak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada para donatur karena dengan kebaikan para donaturlah maka buku ini dapat diterbitkan. Kritik, saran, dan masukan sangat kami harapkan dan akan menjadi semangat buat kami untuk memberikan yang lebih baik lagi pada penerbitan buku selanjutnya. Terima kasih dan selamat membaca. Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Selamat Hari Raya Kathina 2560 TB

Semoga semua mahluk hidup berbahagia

Manajer Produksi Buku

Patrick Dharmasaputra

Kata Pengantar

Kematian seringkali dianggap sebagai hal yang tabu untuk diperbincangkan atau bahkan tidak patut dipikirkan oleh seseorang yang masih hidup. Seseorang seringkali berpikir bahwa kehidupan saat ini sangatlah berarti, maka mereka mengisinya dengan memuaskan nafsu indera yang tidak membawa dampak peningkatan kualitas diri. Bagi umat Buddhis, sewajarnya memahami bahwa kehidupan tidak hanya sekali, namun seseorang akan mengalami siklus hidup dan mati berulang-ulang. Masih banyak orang yang menjelang kematiannya, mengalami keresahan dan kebingungan dalam menghadapi kematian.

Lalu bagaimana seharusnya kita menyikapi kematian? Apakah kita bisa mendapatkan kematian yang pantas dan berkualitas? Jawabannya ada di dalam tulisan ini.

Penulis telah menguraikan dengan baik bagaimana penjelasan tentang kematian dan

bagaimana seharusnya kita sebagai manusia menyikapi kematian. Penulis juga tidak lupa membagikan cara-cara agar kita dapat menghadapi kematian dengan lebih pantas dan berkualitas. Satu hal yang tidak boleh kita lupakan yaitu oleh karena kehidupan terjadi berulang kali, maka menghadapi kematian menjadi langkah awal yang penting untuk kita memulai kembali kehidupan yang akan datang.

Saya mewakili segenap pengurus Vidyāsenā mengucapkan terimakasih kepada Saudara AryavamsaFrengky atas jerih payah yang telah disalurkan dalam tulisan ini yang kemudian diterbitkan dalam bentuk buku yang berjudul '*Siasati Kematian Sebelum Sekarat*'. Tak lupa, ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada para donatur dan penerbit Insight VidyāsenāProduction yang telah mendukung pencetakan dan pendistribusian buku ini.

Semoga Dhamma ajaran sang Buddha yang telah dibuat dalam berbagai bentuk dan cara penyampaian dapat selalu lestari dan dipraktekkan oleh semua makhluk.

Semoga dengan terbitnya buku ini dapat menambah wawasan Dhamma kita.

Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Semoga kesejahteraan selalu ada pada anda.

Ketua Umum Vidyasena Periode 2015-2016

Vihara VidyālokāYogyakarta

Jani Visaka Dewi Jaya

Prakata

Terima kasih atas dukungan alam semesta dan segala isinya, yang telah memberikan kesempatan dan kekuatan untuk menyelesaikan buku saku kelima ini. Terima kasih kepada tim Insight Vidyasena Vihara Vidyaloka yang telah membantu untuk menerbitkan buku ini serta mendistribusikannya. Terima kasih kepada istri dan putra penulis yang memberi dukungan moral untuk menyelesaikan buku ini. Terima kasih kepada Sahabat Dhamma yang luar biasa – Ko Ito yang memberikan dukungan materi untuk mencetak buku ini. Terima kasih atas orang tua yang telah memberikan kehidupan awal sehingga penulis memiliki kesempatan belajar dan menulis, serta terima kasih atas semua mahkluk yang mendukung dan mau belajar atas terbitnya buku ini.

Buku kelima yang berjudul Siasati Kematian Sebelum Sekarat merupakan tulisan ringan yang penulis dapatkan melalui kesempatan memberikan ceramah di ajang sepekan

penghayatan Dhamma menjelang Waisak tahun 2016 lalu di Vihara Sakyamuni Denpasar. Tema yang menarik ini memancing penulis untuk menggali, merenungkan dan berspekulasi atas strategi guna menyiasati kematian sebelum sekarat.

Kematian bukanlah hal yang mengerikan atau hal yang menakutkan dalam pandangan ajaran Buddha Gotama. Kematian merupakan serangkaian kegiatan hidup dan kehidupan yang tentu semua yang belum terbebaskan akan terus mengalaminya. Kemenarikkan dari tema kematian ini untuk disampaikan adalah masih adanya pandangan, tata cara kehidupan atau sikap menghadapi kematian yang masih menurunkan kualitas kematian membuat penulis untuk memikirkan, mempelajari dan merenungkan serta menuliskan siasat-siasat untuk menghadapi kematian yang berkualitas. Kematian menjadi tidak berkualitas adalah kematian yang berdampak buruk atas mereka yang meninggal dan juga berdampak buruk bagi mereka yang hidup yang mendamping mereka yang sekarat menuju kematian. Dampak buruk

tersebut diantaranya adalah kesedihan yang terlalu berlarut, keributan cara pemakaman yang diharapkan, kerisuhan dalam pembagian harta, kegelisahan menghadapi kematian, serta kekacauan pikiran di detik-detik kematian.

Akhir kata, semoga kita semua dapat menarik sari yang baik dari buku ini, dan mohon maaf jika ada salah kata yang kurang pas bagi pembaca, salam bahagia selalu. Semoga semua mahkluk berbahagia.

Hormat saya,

Aryavamsa Frengky

Pengertian Kematian dalam Ajaran Buddha

Kematian memiliki arti dan pandangan yang beragam. Tentu semua pengertian ini dibuat berdasarkan pemahaman sang pembuat pengertian. Apapun pengertiannya yang terpenting bagi penulis adalah pengertian yang dapat membantu kita hidup bahagia dan menghadapi kematian menjadi lebih ringan dan lebih bahagia.

Pandangan ajaran Buddha Gotama melihat kematian sebagai hal yang biasa, tidak sakral dan bukan akhir dari segalanya. Kematian hanyalah proses kelanjutan dari kehidupan bagi yang belum terbebas. Kematian menjadi peluang yang baik untuk menuju kehidupan yang lebih baik hingga akhirnya dapat terbebaskan dalam kehidupan-kehidupan berikutnya.

Kematian juga dapat dijadikan batu loncatan

yang baik untuk kehidupan berikutnya. Untuk itu kematian perlu dipelajari dan dipahami agar kita dapat menyiasatinya dengan baik sehingga mampu mendongkrak kehidupan kita ke depan lebih baik.

Jika kita melihat bahwa kematian sebagai akhir dari segalanya maka terlalu singkat seseorang untuk memperbaiki diri mereka agar menjadi pirbadi yang berkualitas. Perhatikan saja fase kehidupan kita saat ini. Kurang lebih satu pertiga (±1/3) masa hidup kita yang kita gunakan untuk belajar dan menguatkan diri dalam kualitas hidup yang baik, bajik dan bijak. Belum lagi bagi mereka yang meninggal di usia dini, mereka tidak memiliki kesempatan untuk memperbaiki diri. Apalagi mereka yang sering berbuat jahat, kejam, penuh kebencian serta mereka yang serakah penuh kekikiran dan menghancurkan kehidupan orang lain, tentu mereka tidak dapat memperbaiki kehidupan mereka lagi. Ketika pengertian kematian sebagai akhir segalanya, maka mereka-mereka yang mati di usia dini dan mereka-mereka yang jahat akan menderita sekali ketika menghadapi kematian, atau bahkan

mereka menjadi sangat mengharap kematian agar mereka terselamatkan dari jerat hukuman dunia kehidupan dengan menganggap kematian sebagai akhir bukan kelanjutan kehidupan berikutnya.

Ketika kita memahami dan menerima pemahaman bahwa kematian adalah awal kelanjutan kehidupan berikutnya, maka kita lebih berhati-hati dalam berpikir, berucap dan bertindak. Semua yang kita lakukan sebelum kematian akan menjadi harta atau warisan yang akan kita gunakan di kehidupan berikutnya. Pandangan ini tentu lebih memberikan kita sebuah kekuatan untuk menjadi pribadi yang baik, bajik dan bijak di kehidupan yang singkat ini. Dan jika pun kita terperosot dalam lumpur kelamnya kehidupan dengan menjadi buruk, binal, dan bodoh kita memiliki kesempatan untuk memperbaikinya menjelang kematian atau setelah kelahiran berikutnya terjadi.

Pandangan ajaran Buddha Gotama atas kematian ini memberikan tempat bagi kita untuk menjadi pribadi yang bertanggung jawab atas segala yang kita perbuat di masa-masa

sebelum kematian. Paham bunuh diri tentu jauh dari harapan pandangan ini. Buddha Gotama memberikan pengertian bahwa saat-saat menjelang kematian memberikan makna besar menuju kehidupan berikutnya. Banyak kejadian yang Beliau utarakan di dalam Dhammapada atau kitab lainnya mengenai kelahiran kembali dari para siswa atau kolega Beliau atau umat yang Beliau pahami dengan kemampuan batinnya, yang terlahir lebih baik atau lebih buruk dikarenakan oleh detik-detik kematian yang menentukan. Bukan hanya karena kehidupan yang hebat dalam masa kehidupan menentukan kelahiran berikutnya, namun juga detik-detik menuju kematian menjadi poin penting untuk disiasati guna mewariskan kelahiran yang lebih baik.

Dari pengertian inilah maka penting kiranya kita memahami, memanfaatkan waktu hidup kita untuk menyiasati detik-detik menuju kematian sebelum sekarat agar dapat menjadikan kematian kita sebagai awal kehidupan yang lebih baik, bajik dan bijaksana.

Proses Kematian

Analogi kematian dalam beberapa artikel atau tulisan para cendekiawan Buddhis menggunakan lampu minyak atau lilin. Mari kita simak dengan analogi lampu minyak.

Lampu minyak adalah penerangan yang menggunakan minyak tanah atau lainnya sebagai bahan bakarnya, sumbu sebagai perantara api dan minyak, serta udara sebagai pendukungnya. Nyala lampu minyak sangat memerlukan 4 unsur ini yaitu tempat minyak, minyak, sumbu, udara. Jika salah satu dari keempat ini rusak atau habis, maka tentu nyala api pun akan padam. Demikianlah kematian dapat terjadi. Tempat minyak dan minyak dapat dianalogikan sebagai fisik, sumbu dapat dianalogikan sebagai mental atau energi kehidupan dapat berupa hasil perbuatan yang mendukung untuk hidup atau mati, dan udara dapat dianalogikan sebagai hukum alam.

Seseorang dapat menghadapi kematiannya

dengan pasti namun tidak pernah tahu pastinya kapan. Sebagian orang meninggal karena usia tua atau kita sebut kematian pantas, sedangkan kematian akibat sakit atau kecelakaan atau musibah atau bencana alam atau lainnya kita sebut kematian cepat. Berbagai jenis kematian ini tentu memiliki sebab untuk menguatkan munculnya kedua jenis kematian ini. Salah satu sebabnya adalah buah perbuatan di masa lampau, sebab lainnya adalah jaringan hukum alam yang berkolaborasi dengan entitas lainnya yang sulit untuk dimengerti.

Setiap kematian datang tidak pernah tiba-tiba. Apapun penyebab kematian, kematian terjadi bertahap hingga kesadaran berpindah atau terjadi kelahiran kembali. Setiap detik menuju kematian menjadi panjang bagi mereka yang menghadapi kematian. Untuk itu bagi mereka yang meninggal dengan cara-cara tidak tepat atau dengan menyakiti diri sendiri akan mengalami kematian yang sangat menderita. Oleh karena itu jika sahabat sedang menderita berat, stop berpikir untuk mati. Toh kematian itu pasti terjadi. Jangan dipercepat atau

diperlambat. Sang kematian pasti datang pada waktunya. Mereka yang mengalami kematian ketika dalam kecelakaan atau dalam bencana alam atau dibunuh oleh orang lain tentu akan mengalami kematian yang terasa panjang dikarenakan setiap mili detik penuh kesakitan.

Menurut Buddha Gotama bentuk pikiran menjelang kematian menjadi faktor penting untuk mendukung kehidupan berikutnya. Bentuk pikiran baik tentu akan mendukung untuk kehidupan yang lebih baik, dan bentuk pikiran buruk akan mendukung ke kehidupan yang buruk pula. Proses inilah menjadi poin dalam menyiasati kematian sebelum sekarat.

Kematian yang Pantas dan Berkualitas

Semua dari kita tentu berharap untuk mendapatkan kematian yang pantas, yang berkualitas. Namun sedikit dari kita yang mau belajar menyiasatinya atau membahasnya. Berbicara kematian seperti berbicara hal yang pesimis bagi sebagian orang, mereka tidak melihat kematian sebagai bagian dari kehidupan. Mereka menganggap kematian adalah bagian luar dari kehidupan sehingga banyak dari mereka mengabaikannya dan membiarkan waktu yang akan menjawab kematian tersebut. Kematian memang dihindari oleh mereka yang terjerat oleh kepuasan indera dan kematian sangat dicari mereka yang terjerat oleh kepalsuan diri. Menghindar dan mencari kematian bukan pendukung ke arah kematian yang pantas dan berkualitas. Namun kedua hal ini lebih mengarah ke kematian yang

membahayakan untuk kehidupan berikutnya.

Beberapa data yang penulis peroleh dari kemampuan sahabat yang dapat menggunakan indera penglihatan ke alam lain menunjukkan bahwa ketika terjadi kematian yang kurang berkualitas maka akan menyeret mereka yang meninggal ke alam kehidupan yang kurang berkualitas juga. Demikian pula sebaliknya ketika kematian menjadi berkualitas dapat membantu mereka untuk terlahir di alam yang berkualitas pula, minimal alam manusia. Kualitas kematian ini bukan hanya diperoleh dari kebaikan, kebajikan dan kebijaksanaan dari mereka yang meninggal, namun juga sangat dipengaruhi oleh mereka yang hidup dan yang ada di sekitar ia yang meninggal. Hal ini berarti mereka yang menemani, menunggu, mengunjungi ia yang menuju kematian menjadi kunci untuk kematian yang pantas dan berkualitas. Ketika keluarga atau siapapun yang menemani ia yang menuju kematian dipenuhi dengan air mata, tangisan yang menolak kematian tersebut akan membuat ia yang menuju kematian menjadi berat untuk melanjutkan kematian yang pasti

terjadi. Ini salah satu hal yang menyeret ia yang menuju kematian untuk menuju kelahiran yang tidak baik. Ketika keluarga atau siapapun yang menemani ia yang menuju kematian dipenuhi kerelaan, keikhlasan dan kehangatan tanpa menolak kematian, menerimanya dengan pantas, tentu akan membuat ia yang meninggal menjadi lebih ringan untuk melanjutkan kehidupannya ke kehidupan yang lebih baik.

Hal lain yang penulis temukan juga melalui data tersebut di atas bahwa mereka yang meninggal karena sakit berharap meninggal di kediaman mereka bukan di rumah sakit atau tempat asing lainnya. Ketika kematian mereka terjadi di tempat asing, mereka cenderung terlahir di alam yang kurang baik. Namun ketika mereka meninggal di tempat kediaman mereka yang mereka huni dalam waktu lama, mereka cenderung lebih mudah untuk terlahir di kehidupan yang lebih baik.

Dari data-data di atas penting kiranya sebelum kematian datang, ia yang akan meninggal membuat persiapan kematian yang jelas dan mudah dilaksanakan bagi mereka yang hidup

yang mendampingi selama proses menuju kematian. Untuk itu kita perlu membuat sebuah surat pernyataan yang tertulis jelas khususnya mereka yang memiliki kolega yang banyak seperti anak lebih dari satu atau tinggal dalam keluarga besar. Buatlah surat wasiat sebelum sekarat yang isinya mengenai hal-hal berikut:

1. Tempat terakhir ketika sekarat
2. Pembagian harta dilengkapi dengan data terhitung yang jelas
3. Donasi organ yang dapat digunakan oleh keluarga atau orang lain jika siap
4. Batas maksimal dirawat selama sekarat agar tidak habiskan harta mereka yang hidup hanya untuk membayar kematian
5. Bentuk pemakaman yang diharapkan apakah dikubur dengan peti mati, atau dibakar dan abunya disebar pada air yang mengalir atau lainnya
6. Peribadatan yang diharapkan ketika upacara peringatan kematian
7. Daftar hadir pendukung selama sekarat

sehingga memunculkan pikiran yang baik

Jika diperlukan surat wasiat ini ditanda tangani di atas materai atau disaksikan oleh notaris guna menguatkan bahwa isi surat wasiat ini dibuat dengan tanggung jawab dan pemahaman yang sadar. Surat wasiat ini tentu sangat berguna untuk menyiasati bentuk kematian yang pantas berkualitas. Mereka yang ditinggalkan akan lebih terorganisasi dengan baik dan tidak menjadi bingung, resah, bertengkar atas pilihan masing-masing dalam pengurusan kematian.

Saat-saat seseorang sedang mengalami detik-detik kematian atau dalam keadaan sekarat, mereka umumnya masih dapat merasakan kehadiran orang-orang di sekitar walau mata mereka tidak dapat melihat dengan jelas namun beberapa indera lain seperti peraba dan pendengaran masih dapat bekerja dengan baik. Untuk itu perlu dipahami oleh mereka yang sedang menjenguk untuk berhati-hati dalam berkata, sedikit berkata-kata lebih baik agar tidak mengalami kesalahan dalam pilihan kata sehingga tidak memancing buah pikir tidak baik dari ia yang sekarat. Gunakanlah kata-kata

yang menguatkan bukan menyalahkan, kata-kata yang memaafkan bukan membangkitkan kemarahan atau kebencian, rangkullah dengan energi positif, dan tebarkan energi kasih sayang yang menentramkan ia yang sekarat.

Kematian yang Pantas dan Berkualitas itu Kreasi Kita

Mengalami kematian yang pantas bukan sebuah mujizat atau sesuatu yang tidak mungkin dialami oleh banyak orang. Kematian yang pantas tentunya dapat dialami oleh banyak orang yang senantiasa berlatih sejak usia muda. Usia muda adalah usia yang paling optimal untuk belajar, berlatih, serta mempraktekkan kehidupan yang sehat yang menunjang ke kematian yang pantas berkualitas.

Pengalaman ini penulis pelajari dari beberapa sahabat yang telah belajar sejak muda dengan gigih untuk melatih diri agar terkendali dengan baik, bajik dan bijak. Mereka tidak kenal lelah dalam berlatih, serta tidak tergiur oleh rayuan usia muda yang umumnya menunda belajar dan memanjakan indera dengan segala objek

yang menggiurkan.

Sebagian orang menunda belajar dan berlatih hingga usia tua datang. Di usia tua mereka belajar dan berlatih dengan susah payah, alhasil waktu tidak begitu luas untuk menuntaskan pembelajaran dan latihan, tetapi adalah lebih baik ia yang memasuki usia tua mau belajar walau tidak optimal. Bagi mereka yang baru belajar di usia lanjut, tidak perlu berkecil hati. Usaha apapun yang baik, bajik dan bijak tentu akan memberikan buah yang baik, bajik dan bijak pula. Teruslah belajar dan berlatih untuk menghadapi kematian yang pantas dan berkualitas.

Apa yang dipelajari dan dilatih? Kematian sangat berkaitan erat dengan meninggalkan masa lalu menuju masa depan, meninggalkan kenangan menuju asa, melepas yang usang menuju yang baru. Pelajaran dan pelatihan yang perlu dipelajari adalah pelajaran memaafkan kesalahan masa lalu, menerima kekinian, dan melepas keberadaan.

Memaafkan kesalahan masa lalu berkaitan erat

dengan melepas kebencian. Kenangan masa lalu yang suram tidak layak bersarang terlalu lama di dalam pikiran, ijinkan mereka menguap dan tinggal di masa lalu. Biarkan dia hidup hanya di masa lalu dan tidak hadir di masa depan. Ketika memaafkan kesalahan masa lalu dilakukan, tentu tidak sekonyong-konyong sang masa lalu lenyap dalam pikiran. Mereka akan terus muncul ketika mulai untuk dilepas, akan sulit di awal latihan, namun ketika anda bertahan untuk melepasnya dengan memaafkannya perlahan-lahan, sejarah masa lalu tersebut akan menjadi sejarah yang baik untuk belajar menerima dan memaafkannya.

Menerima kekinian dapat diartikan secara sederhana adalah dengan bersyukur. Bersyukur yang dimaksud adalah bersyukur yang dilandasi dengan kegiatan untuk mengembangkan potensi. Kekiniaan yang kita peroleh saat ini memang cukup ini, namun kita dapat mengembangkannya seoptimal mungkin untuk membantu kehidupan kita lebih berkualitas dalam belajar dan berlatih. Semakin kita mengembangkan kekinian, kita menjadi optimal.

Bukan berarti kita memunculkan masalah baru dengan mengembangkan keserakahan. Namun semakin kekinian kita berkembang, tentu kebaikan, kebajikan dan kebijaksanaan kita pun mengikuti untuk lebih berkembang juga. Inilah bersyukur yang aktif. Hal ini dapat dianalogikan seperti sebuah perahu yang diperluas dalam ukuran panjang dan lebarnya tentu akan dapat menampung lebih banyak penumpang dan membantu banyak orang untuk bebas dari basah serta dapat menyeberang.

Berikutnya belajar dan berlatih melepas keberadaan, hal yang patut dilatih lebih dini. Sejak usia balita, manusia sudah memiliki keterikatan atas keberadaan. Sedikit saja keberadaan kita diganggu orang lain tentu kita akan bereaksi untuk mempertahankannya, melawannya hingga memusnahkan mereka yang menganggu. Kebiasaan sejak balita ini menguat hingga terbawa kepada kehidupan yang lebih dewasa sehingga mempersulit kita untuk melepas keberadaan apalagi hingga usia tua. Untuk itu melepas keberadaan yang kita miliki perlu dilatih sejak dini secara bertahap.

Untungnya saat ini telah banyak kegiatan kemah mental atau mental camp, di antaranya latihan Pabbajja Samanera, Vipassana Course, Meditation Class dan lainnya. Melepas bukanlah hal yang tren dalam kehidupan dunia modern saat ini yang penuh dengan pilihan untuk meningkatkan kegairahan yang memanjakan indera. Ini menjadi tantangan tersendiri dan menjadi pembelajaran yang perlu kerja dengan tekad kuat. Buah dari pelepasan keberadaan ini umumnya memberikan kekuatan untuk dapat hidup berkesadaran yang memberi bekal yang baik untuk menghadapi kematian yang pantas dan berkualitas. Mulailah dengan melepas dari yang paling jauh hingga yang paling dekat dengan kita, misalnya melepas kepentingan pribadi untuk kepentingan banyak orang, berbagi waktu, buah pikir, lalu berbagi harta benda kepemilikan hingga organ tubuh.

Tanya Jawab Berkaitan dengan Kematian

1. Apakah ada manfaat pelimpahan jasa, dan kapan hal ini dapat dilakukan?

Pelimpahan jasa adalah kegiatan yang memunculkan niat baik atas nama mereka yang kita sayangi atau seseorang yang hendak dilimpahkan jasa-jasa baik. Pelimpahan jasa ini sangat membantu untuk menguatkan energi baik bagi mereka yang sakit, sekarat, bermusibah, serta mereka yang telah meninggal khususnya untuk mereka yang meninggal dan terlahir di alam peta / setan. Pelimpahan jasa dapat dilakukan dengan berbagai cara yang umumnya dengan cara berdana, membaca paritta, membuat buku, membersihkan tempat umum (vihara, lingkungan, dll). Cara-cara apapun dapat dilakukan asalkan segala cara tersebut merupakan jasa-jasa baik yang

dilakukan dengan niat membantu mereka yang dalam kesulitan (sakit, koma yang lama, sekarat, dan meninggal). Penulis pernah mengalami peristiwa nyata berkaitan dengan pelimpahan jasa ini. Suatu ketika penulis diundang untuk memberikan ceramah singkat dalam acara pelimpahan jasa pembacaan paritta di rumah yang orang tuanya mengalami koma yang cukup lama, kurang lebih 3 bulan. Kemudian di dalam ceramah tersebut penulis menyinggung mengenai pentingnya pemahaman kematian sebagai hal yang alami dan wajar untuk datang dan pergi. Lalu penulis juga menyanjung jasa kebaikan, kebajikan dan kebijaksanaan sang anak yang menggunakan cara yang sehat untuk membantu orang tuanya yang koma dengan melakukan pembacaan paritta yang dilanjutkan dengan mendengarkan ajaran Buddha Gotama. Setelah beberapa hari pembacaan paritta ini, penulis mendapat kabar bahwa sang orang tua tadi telah melepas komanya dan meninggal dunia. Ini mungkin yang terbaik untuk keluarga yang ditinggal serta untuk orang tua tersebut agar dapat melanjutkan kehidupan lebih baik. Dengan peristiwa ini, penulis menjadi lebih

yakin lagi atas pentingnya pelimpahan jasa dalam niat yang kuat untuk membantu mereka yang sakit, sekarat/koma, dan meninggal.

Pelimpahan jasa dapat dilakukan kapan pun dalam kondisi niat yang optimal untuk kebaikan, kebajikan dan kebijaksanaan yang dituju kepada mereka yang kita kenal ataupun dapat ditambahkan kepada semua mahkluk hidup yang membutuhkan. Adalah baik jika pelimpahan jasa ini diberitakan langsung kepada mereka yang kita bantu khususnya yang masih hidup (dalam keadaan sakit atau sekarat/koma), hal ini cukup membantu untuk menguatkan, membangkitkan energi baik kepada mereka. Alunan kebaikan dalam pelimpahan jasa seperti alunan udara yang sejuk dan berenergi yang dapat menenangkan mereka yang kita bantu. Pelimpahan jasa adalah bentuk karma atau perbuatan masa kini yang merupakan upaya yang cerdas dalam siasati musibah atau kematian.

2. **Apakah penting untuk membangun, menyediakan tempat kematian atau kuburan yang mewah atau mahal bagi**

jasad yang telah meninggal?

Pertanyaan ini mengingatkan penulis pada kehidupan masyarakat Buddhis di Tibet. Sebagian besar masyarakat di sana memperlakukan tubuh mereka yang telah meninggal dengan cara tidak umum seperti yang dilakukan di beberapa masyarakat Buddhis lainnya atau masyarakat umum. Mereka memotong jasad menjadi bagian-bagian kecil untuk diberikan kepada hewan pemakan bangkai seperti burung nazar/hering, sisanya mereka biarkan di tanah agar dapat diurai oleh hewan-hewan pengurai di tanah sehingga tanah menjadi subur. Dengan adanya masyarakat Buddhis di Tibet yang melakukan hal demikian terhadap jasad yang telah meninggal, ini menunjukkan bahwa perlakukan terhadap jasad mereka yang telah meninggal sangat tergantung kepada budaya yang ada di masyarakat terdekat. Namun Buddha Gotama tidak menganjurkan dengan aturan-aturan khusus untuk memperlakukan jasad orang meninggal. Beliau hanya menjelaskan bahwa tubuh ini adalah tidak kekal, sarang penyakit, rapuh dan tidak

berdaya. Oleh karena itu janganlah melekat padanya (salah satu syair di Dhammapada). Untuk itu kita dapat menggunakan referensi untuk untuk melihat bahwa sesungguhnya tubuh ini tidak perlu diistimewakan apalagi setelah meninggal. Beberapa sahabat-sahabat Buddhis mengkremasi tubuh mereka yang telah meninggal hingga menjadi abu, lalu abu tersebut sebagian disimpan, sebagian disebarkan di air yang mengalir atau ada pula yang menaburkan semuanya, atau ada juga yang ditanam, ada pula yang dimakamkan dengan cara sederhana. Semua ini tergantung atas seberapa dalam kita memahami sebuah jasad orang yang telah meninggal. Namun adalah lebih baik untuk menanyakan langsung kepada yang akan meninggal, ”Apa yang diharapkan atas tubuh/ jasad anda setelah anda meninggal?” Mintakan ia yang akan meninggal untuk menuliskannya di surat wasiat seperti yang telah diuraikan di atas. Jika jawabannya adalah terserah, maka buatlah yang paling bermakna pelepasan bukan bermakna kemelekatan yang memancing untuk mengalirkan air mata kesedihan, namun memancing untuk memunculkan energi baik,

bajik dan bijak. Beberapa sahabat kita di Eropa dan Amerika, mereka yang ditinggalkan berorasi atau berpidato singkat mengenai jasa-jasa baik ia yang meninggal, sehingga para undangan yang hadir dalam upacara kematian dapat memetik nilai-nilai baik dari ia yang meninggal, dan mungkin ia yang meninggal dapat merasakan energi baik ini hingga menguatkannya menuju kehidupan lebih baik.

3. Bagaimana memperlakukan mereka yang meninggal karena kecelakaan?

Meninggal dikarenakan kecelakaan atau musibah memang merupakan kematian yang tidak diharapkan. Kematian jenis ini memerlukan dukungan yang besar dari orang-orang sekitar yang dekat untuk kuat menerimanya, dan sekali lagi jika perlu jangan menangisinya atau meratapinya terlalu lama. Tangisan dan ratapan akan membuat ia yang meninggal dalam kecelakaan menjadi lebih sulit untuk memahami kematiannya. Maksudnya? Penulis pernah bertanya ke sahabat penulis yang mampu melihat dan berkomunikasi dengan alam kehidupan lain. Penulis menanyakan hal

seperti yang ditanyakan dalam pertanyaan nomor 3 ini. Sahabat penulis menyatakan bahwa mereka yang meninggal karena kecelakaan lebih sering terlahir di alam peta / setan. Mereka cenderung bingung, kesakitan, dan lebih sering belum siap menghadapi kematian mereka. Untuk itu mereka sering terlahir dan terkondisi di sekitar kejadian atau di lokasi terjadinya kecelakaan. Untuk itu perlu kiranya membacakan paritta, memberikan karangan bunga atau membersihkan tempat kejadian agar ia yang meninggal merasakan dan mengerti atau minimal memahami bahwa ia sudah meninggal. Hal ini sudah dilakukan di banyak negara khususnya jika ada tragedi kematian massal, seperti kasus bom Bali, kasus WTC di Amerika, dan lainnya mereka mendirikan monumen, memberikan bunga dan berdoa di lokasi untuk mengenang mereka yang sudah meninggal di sana.

4. **Apa yang menguatkan kita untuk berbuat baik, bajik, dan bijak selama hidup sebelum meninggal?**

Penulis teringat kepada psikolog asal Amerika

Serikat, Dr. Jim Tucker dari Universitas Virginia yang telah menemukan, menulis, meneliti mengenai kehidupan kembali setelah kematian khususnya kelahiran kembali di alam manusia. Sang psikolog ini telah menemukan lebih dari 1000 kasus kelahiran kembali yang terbesar di berbagai benua dan negara, baik negara yang mempercayai kelahiran kembali sampai negara yang tidak mempercayai kelahiran kembali. Kelahiran kembali ini dibahas secara ilmiah oleh Dr. Jim trucker dan menjadi wilayah baru dalam psikologi modern. Hal yang diteliti oleh psikolog ini, juga telah disampaikan dengan lebih komprehensif oleh Buddha Gotama bahwa kelahiran kembali itu ada dan kelahiran kembali itu ditentukan oleh warisan perbuatan di masa sebelumnya. Tentu warisan yang baik akan memberikan harta yang baik di kehidupan berikutnya, sebaliknya warisan yang buruk akan memberikan harta yang buruk di kehidupan berikutnya. Kebaikan, kebajikan, kebijakan sangat perlu kita deposit terus menerus tanpa henti bukan hanya untuk kelahiran atau kehidupan lebih baik, namun kita lakukan untuk membangkitkan benih-benih ke-Buddha-an

yang tentu kita miliki sekarang. Apalagi selagi kita masih bertubuh manusia dan berakal manusia (ada manusia yang hanya tubuhnya saja namun akalnya tidak manusia) adalah baik untuk kita berjuang mengoptimalkan kebaikan, kebajikan dan kebijaksanaan sesering mungkin, di manapun, kapan pun, dalam kondisi apapun.

5. **Bagaimana menghadapi usia tua yang sudah tidak produktif, tidak aktif, dan cenderung pikun?**

Jika kita pahami bahwa usia tua adalah kelanjutan dari usia muda sebelumnya, maka kita sudah dapat merangkai sebuah rencana yang terukur, dan terarah untuk mempersiapkan kehidupan di usia tua kita. Usia tua menjadi sulit dan tidak terarah jika kita tidak pernah merencanakannya, dan cenderung apatis untuk mempersiapkan usia tua. Kesulitan terberat dalam usia tua adalah keangkuhan karena pengalaman yang katanya segudang sehingga usia tua rawan akan penyakit mental berupa kesombongan serta penyakit mental lainnya seperti kemalasan yang muncul dari buah pikir

yang menyatakan bahwa usia tua adalah usia senja yang tidak berarti atau usia yang kelabu. Mereka yang memandang usia tua sebagai usia yang kelabu cenderung menampilkan ekspresi yang bingung, gelisah, tidak ceria, dan mudah tersinggung. Pengertian ini penulis dapatkan setelah berkunjung beberapa kali ke rumah orang tua atau panti jompo. Beragam orang tua kita dapat pahami dengan beragam bentuk pemikiran yang penulis ketahui melalui sedikit wawancara bersama mereka.

Dalam psikologi gerontologi atau psikologi untuk orang lanjut usia menunjukkan mengenai pentingnya pemahaman yang baik atas usia tua sebagai usia yang masih dapat produktif serta bagaimana pemahaman ini muncul bukan ketika sudah tua tetapi dimulai sejak sebelum tua. Ditemukan juga dalam beberapa penelitian bahwa ia yang berada dalam usia tua menjadi mudah pikun atau lupa atas kejadian tertentu yang terjadi beberapa waktu yang lalu disebabkan mereka tidak mendapat dukungan dari pasangannya, atau koleganya baik anaknya atau saudara-saudara dekatnya.

Mereka yang pikun tidak memiliki aktivitas yang produktif, cenderung melamun serta sedikit berkomunikasi. Masalah lainnya di usia tua adalah post power syndrome atau sindrom akibat tidak berkuasa lagi atau tidak memiliki wilayah kekuasaan lagi. Hal ini terjadi pada mereka yang di waktu usia muda lebih sering memimpin atau menjadi pimpinan baik skala besar ataupun kecil dan ketika memasuki usia pensiun serta usia tua secara drastis kehilangan wilayah kekuasaan, dan menjadi 'kaget' atas hal ini sehingga terjadi sikap diri yang sulit diatur, semaunya, marah-marah sendiri, tidur tidak tenang, makan tidak nyaman.

Segala masalah di usia tua sekali lagi dikarenakan kurangnya persiapan ketika masih muda. Persiapan menjadi kata kunci untuk menikmati usia tua. Salah satu persiapan yang penting juga bagi perumah tangga adalah persiapan mata pencaharian di usia tua serta investasi yang dapat digunakan selama usia tua. Penulis sarankan adalah baik jika kita membuat peta perjalanan hidup kita sejak sekarang, mulailah membuat gambaran mengenai persiapan-

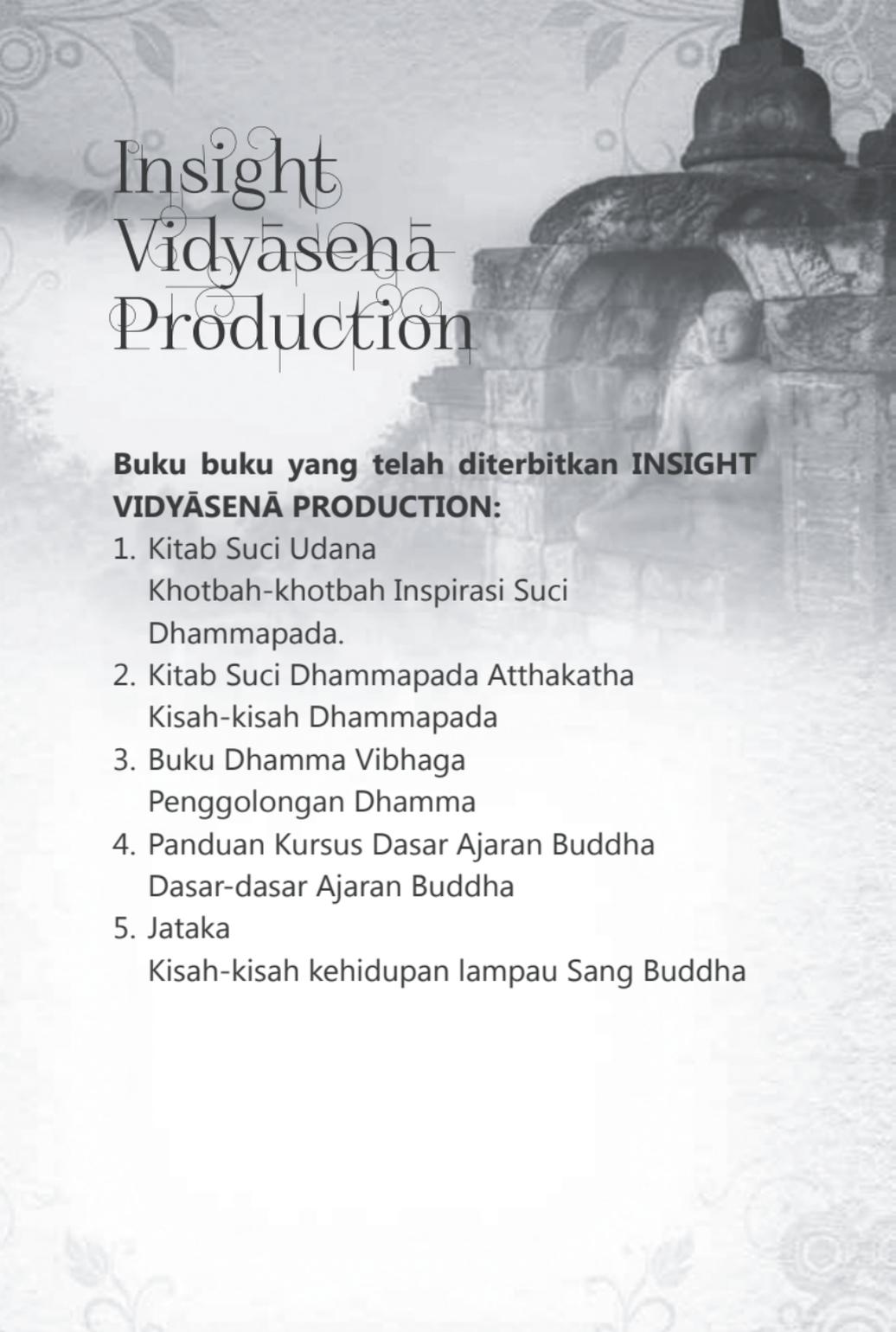
persiapan di usia tua kita. Misal jika penulis berhasil masuk usia tua, penulis akan terus menulis dan membaca membuat berbagai tulisan yang bermanfaat untuk penulis sendiri. Kemudian penulis akan abdikan kehidupan usia tua ini untuk membantu pusat meditasi, minimal penulis mendapat makan cukup, istirahat cukup bersama istri penulis, sedikit bekerja sebagai pemberi usulan atau ide dalam pengembangan pendidikan sesuai dengan pengalaman penulis dan yang terpenting lagi adalah penulis merencanakan untuk lebih sering berlatih lagi untuk meditasi. Rencanakan dan persiapkan usia tua kita sejak sekarang. Usia tua menjadi sulit bagi kita yang tidak melihatnya sejak sekarang. Lihatlah dengan segala kekurangannya, di usia tua kita dapat menemukan kelebihannya jika kita siapkan dari sekarang.

Penutup

Semoga tulisan ringan ini memberikan manfaat untuk penulis dan lainnya. Semoga kematian kita menjadi indah dan kehidupan kita sekarang serta yang akan datang selalu berkualitas. Jika ada pertanyaan, sanggahan, saran yang membangun serta undangan untuk berbagi pengetahuan silakan menghubungi penulis melalui frengky_educator@yahoo.co.id atau wa/sms ke 0821 80 6969 39.

Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Salam Bahagia Selalu,

Aryavamsa Frengky, M.A.

Insight Vidyāsenā Production

Buku buku yang telah diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION:

1. Kitab Suci Udana
   Khotbah-khotbah Inspirasi Suci
   Dhammapada.
2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha
   Kisah-kisah Dhammapada
3. Buku Dhamma Vibhaga
   Penggolongan Dhamma
4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha
   Dasar-dasar Ajaran Buddha
5. Jataka
   Kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha

Buku-buku FREE DISTRIBUTION:

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikku Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. Pemaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara - Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera

13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Pannavaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas Dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihara Vidyāloka** (Dewa dan Manusia, Micchaditti, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Pannavaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bulitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya

22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**
28. **Melihat Dhamma** Kumpulan Ceramah Sri Pannyavaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalana Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya
31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O'C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** Oleh Bhikkhu Thanissaro
37. **Asal-usul Pohon Salak & Cerita-cerita**

bermakna lainnya

38. **108 Perumpamaan** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. **Puja Asadha** Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Helmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frengky
43. **Dhammmadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddharakkita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodhara** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
47. **Usaha Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
48. **It's Easy To be Happy** Oleh Frengky
49. **Mara si Penggoda** Oleh Ananda W.P. Guruge
50. **55 Situs Warisan Dunia Buddhis**
51. **Dhammadana Para Dhammaduta 4**
52. **Menuju Kehidupan yang Tinggi** Oleh Aryavamsa Frengky, MA.

53. **Misteri Penunggu Pohon Tua** Seri Kumpulan Cerpen Buddhis
54. **Pergaulan Buddhis** Oleh S. Tri Saputra Medhacitto
55. **Pengetahuan** Oleh Bhikkhu Bodhi dan Ajaan Lee Dhammadharo.
56. **Pindapatta** Oleh Bhikkhu Khantipalo dan Thanissaro Bhikkhu

Kami melayani pencetakan ulang (reprint)
buku-buku Free diatas untuk keperluan
Pattidana/pelimpahan jasa.
Informasi lebih lanjut dapat melalui:

Insight Vidyasena Production
08995066277 pin bb : 26DB6BE4
atau
Email : insightvs@gmail.com

*

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai permintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free kami melalui website:
  -www.Vidyasena.or.id
  -www.Dhammacitta.org/kategori/penerbit/insightvidyasena
  -www.samaggi-phala.or.id/download.php